சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் 6 * திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2020 ஆகஸ்ட் 1, 1989 * இதழ் : 4



சிறப்புக் கட்டுரை:

மஞ்சளின் மகிமை



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-00 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 20-00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி
உதவி ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 8 | 1989 ஆகஸ்ட், 1 | இதழ்: 4

அரசின் சிந்தனைக்கு!

மக்களின் ஜனத்தொகை நாளுக்கு நாள் வளர்ந்து வருவதைப் போல, நோயாளிகள் எண்ணிக்கையும் நாளுக்கு நாள் வளர்ந்து கொண்டே வருகின்றது. நோயாளிகள் இல்லாத குடும்பமே இல்லை என்று சொல்கின்ற அளவிற்கு நம் நாடு இப்போது உள்ளது.

வெளிநாடுகளைப் பொறுத்த வரையில், நோயாளிகளின் சத விகிதம் நம் நாட்டைவிட மிகவும் குறைவு. அவர்கள், நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்குப் பல அமைப்புகளையும், வந்த நோய்களைப் போக்குவதற்குப் பலவிதமான மருத்துவங்களையும் செய்து இறப்பு விகிதத்தைக் குறைத்து வருகின்றனர்.

எந்தநாடும் சொந்த மருத்துவ முறைக்கு முதலிடம் கொடுத்து விட்டே பிறகு மற்ற மருத்துவ முறைகளை மேற்கொள்கின்றது. குறிப்பாகப் பிரான்சு, இத்தாலி, ஜெர்மனி, ரஷியா, இங்கிலாந்து போன்ற நாடுகளில், தங்கள் மருத்துவத்தினால் மக்களுக்குப் பிணி தீரவில்லையென்றால்தான், மற்றமருத்துவ முறையால் பிணி தீர்க்கின்றனர்.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, சீனத் தலைவர் மாசேதுங் அவர்கள், அந்நாட்டுப் பண்டைய

மனிதனுடைய சப்த தாதுக்கள்!

1. இரசம்
2. இரத்தம்
3. கொழுப்பு
4. சதை
5. எறும்பு
6. மஜ்ஜை
7. சுக்கிலம்

ஆக மொத்தம் ஏழு தாதுக்கள் உள்ளன.

மருத்துவத்தையும், நவீன மருத்துவத்தையும் ஒன்று சேர்த்துப் புதிய பாணியைப் புகுத்திப் பெரும் வெற்றி பெற்றார். இந்த முறையையே ஏறத்தாழ எல்லா நாடுகளும் தற்சமயம் பின்பற்ற ஆரம்பித்திருக்கின்றன.

நம் நாட்டைப் பொறுத்த வரையில், நம் தமிழர் நாகரீகம், தமிழர் பண்பாடு, தமிழ்மொழி என்று இவைகள் அழியாமல் பாதுகாக்க முயற்சி எடுக்கின்றோம். ஆனால், காலத்தால் அழிக்கப்பட்ட, மறைக்கப்பட்ட தமிழ் மருத்துவத்திற்குத் தக்க பாதுகாப்புக் கொடுக்க எண்ணம் எழுவதில்லை.

அதற்குக்காரணம், நம் நாட்டில் ஆங்கிலேயர் ஆட்சிக் காலத்தில், அந்நாட்டு மருத்துவமான அலோபதி என்னும் ஆங்கில மருத்துவத்தைப் புகுத்தி, நமக்கு எளிதில் எந்த பத்தியமும் இல்லாமல் போக்குவதற்கும், எளிதில் விழுங்குவதற்குரிய மாத்திரைகள், காப்சூல்கள் மற்றும் ஊசிபோடுதல் முதலிய முறைகளினால் மக்களை வசமாக்கினார்கள். ஆனால், அதைப் போலவே, இன்றைய தினம் வடநாட்டு ஆயுர் வேத முறை மருந்துகள், ஆங்கில மருத்துவத்திற்கு போட்டியாக, அதே முறையிலே ஊசி போடுதல் முறை வரையிலே நன்கு வளர்ந்து வருகின்றது.

ஆயுர் வேத மருத்துவம் வளர்ந்திருக்கும் அளவு நம் சித்த மருத்துவத்தை வளர்க்க வேண்டும். அதற்கு நம் மக்களுக்கு இதன் மீது ஓர் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். அப்படி ஏற்படுவதற்கு சித்த மருத்துவர்கள் நல்லமுறைகளிலே மருந்துகளைத், தயாரிக்க வேண்டும். அப்படித் தயாரிக்கும் மருந்துகளை, ஆங்கில மருத்துவர்களும் உபயோகப் படுத்தும்படியான ஒரு நிலை ஏற்படுத்த வேண்டும். இந்நிலைக்கு ஆங்கில மருத்துவர்களுக்கும் சித்த மருத்துவத்தைப் பற்றிய அடிப்படை தத்துவங்களை புரியவைக்க வேண்டும்.

இத்தாலி, இங்கிலாந்து போன்ற நாடுகளில் எம். பி. பி. எஸ். பட்டப்படிப்பின் போது, கல்லூரியில் கடைசி இரண்டு ஆண்டுகள், இயற்கை மருத்துவத்தை ஒரு பாடமாக வைத்து மாணவர்களுக்குக் கற்றுத் தருகின்றனர் அங்கிருந்து படித்த மருத்துவர்கள், தம் மருத்துவமனையில் இயற்கை மருத்துவத்தையும் பயன்

படுத்துகின்றனர். இன்றைய தினம் இயற்கை மருத்துவத் திற்கு இங்கிலாந்து நாட்டில் ஒரு தனி பல்கலைக்கழகமே உரு வாகி உள்ளது.

முன்பு கழக ஆட்சியில், கலைஞர் முதல்வராக இருந்தபோது, நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சராக இருந்த பேராசிரியர் அவர்கள், தமிழ் நாட்டில் அழிந்து போய்க் கொண்டிருந்த சித்த மருத்துவ நூல்களையும், ஓலைச் சுவடிகளையும் பல சித்த மருத்துவர்கள் இல்லங்களுக்குச் சென்று, பெற்றுப் பழனி தேவஸ்தானத்தின் மூலமாகப் பல நூல்களாக வெளியிட்டு. சித்த மருத்துவப் பெருமையினை உலகறியச் செய்தார்.

மீண்டும் கழக ஆட்சி வந்திருக்கும் இந்த நேரத்தில், வெளி நாடுகளில் நடைபெறுவதுபோல், இங்கும் எம். பி. பி. எஸ்., பட்டப்படிப்பின் கடைசி ஆண்டுகளில் சித்த மருத்துவ முறைகளையும் பயன்களையும் குறைந்த அளவிலாவது ஒரு பாடமாக வைத்தால், நவீன மருத்துவர்கள் மூலமாகவும், நம் சித்த மருத்துவத்தை வளர்ப்பதற்கு நல்ல வாய்ப்பு ஏற்படும்.

எமது இந்த வேண்டுகோளை அரசின் சிந்தனைக்கு வைக்கின்றோம்.

தமிழன் என்றொரு இனமுண்டு
தனியே அவற்கொரு சிறப்புண்டு.

அமிர்தம் சித்த மருத்துவமே—அதுவே
அவன் கொண்ட வைத்தியமே.

சித்தர் யோகப் பயிற்சினல்—இதனை
இத்தரை யோர்க்கு அளித்தனரே

வழிவழி வந்தஇம் வைத்தியத்தால்
வாழ்க வாழ்க வையகமே!

—கௌரவ ஆசிரியர்:

டாக்டர். அம்பிகாபதி

முடக்கற்றான் வேர்!

இது ஒரு சிறந்த வேராகும். இந்த வேரை வெயிலில் காய வைத்துப் பொடி செய்து உபயோகப்படுத்திவர வாத நோய் குணமாகும்.

மருந்தாகும் உணவு!

[Rtn. Dr. சி. தங்கதுரை]

நமது உடல் உறுப்புக்களுள் தோலும் ஒன்றாகும். இஃது இருவகைப்படும். அவை மேல்தோல், உட்தோல் என்பன. இவை நம் உடலுக்குப் போர்வையாகவும், வியர்வை அகற்றும் வாயிலாகவும், உடலின் வெப்பத்தைச் சமப்படுத்தி காக்கும் கருவியாகவும், உடலுக்கு அழகு தரும் சாதனமாகவும் பயன்படும். இங்கு இத்தோல் உடலை மூடிக்காக்கும் வகையை மட்டும் எடுத்துக் கொள்வோம்.

நம் உடலைத் தலை முதல் கால் வரைக்கிருமிகளிலிருந்தும் மற்ற நோய்த் தாக்குதல்களிலிருந்தும் மூடிக் காப்பது 'தோல்'. ஆனால் நாமோ அத்தோலைக் காக்கத் தவறிவிடுகிறோம். மேலும் அவசரக் குளியல், அவசரம் அவசரமாக உணவு, மேலும் அவசரமாக அவரவர் வேலைகளில் மூழ்கிவிடுகிறோம். இவற்றின் இடையில் நம் தோலைப் பராமரிக்க நேரமேது? இப்படி அலட்சியப்படுத்துவதன் விளைவு தான் பலவிதமான தோல் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

நோய்கள் ஏற்பட்ட பிறகு மருத்துவரை நாடி, ஓடி அலைவதைவிட, அவை வருமுன் காப்பது நல்லதல்லவா? உணவு உண்ணும் விஷயத்தில் ஆரம்பம் முதலே சிறிது கவனத்துடன் இருந்தாலே போதும்! எண்ணற்ற நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.

எக்ஸிமா பலவித தோல் நோய்களுள் ஒன்று 'படை' என்று சொல்லப்படுவது.

உடலிலிருந்து நச்சுக் கழிவுகள் முழுவதும் சரியாக வெளியேற்றப்படாமைதான், படை தோன்றுவதற்கு முக்கிய காரணம்.

நம் உடல் கழிவுகளைப் பல உறுப்புக்கள் மூலம் வெளியேற்றுகிறது. மலக்குடல் மலத்தை வெளியேற்றுகிறது சிறுநீர்ப்பை

வாய்த் துர்நாற்றமா?

வாய்த் துர்நாற்றத்திற்கு மிக எளிதான மருந்து ஒன்று உண்டு அதுதான் மோர்! ஒவ்வோர் உணவின்போதும் ஒரு டம்ளர் மோர் பருகி வந்தால் வாய்த் துர்நாற்றம் அகலும்!

சிறுநீரை வெளியேற்றுகிறது. நுரையீரல் அசுத்தக் காற்றை வெளியேற்றுகிறது. தோல் வியர்வையை வெளியேற்றுகிறது, சில நேரங்களில் மற்ற உறுப்புக்கள் சரிவர தம் பணியைச் செய்யவில்லை எனின், தோலுக்கு அதிகச் சுமை ஏற்படுகிறது. அப்போது அது வெளியேற்றும் வியர்வை முழுவதும் நச்சுப் பொருட்கள் நிரம்பியிருக்கும். இதனால் படை, கொப்புளங்கள், தடிப்பு, பருக்கள் போன்றவை உண்டாகின்றன.

சிலருக்கு அலர்ஜி காரணமாகவும் படை உண்டாகும். சில உணவு வகைகள் அல்லது சோப்பு ஷாம்பு போன்றவை ஒவ்வாமை காரணமாக இவர்களுக்குப் படை வரக் கூடும்.

இவை தவிர மனக்கஷ்டம் அல்லது மனப்பாரம் காரணமாகவும் படை வரக்கூடும், டென்ஷன் அதிகம் உடையவர்களுக்கு இது வரக்கூடும். மலச்சிக்கல், சத்துணவுப் பற்றுக்குறை காரணமாகவும் படை உண்டாகும். இவை எல்லாமே தவிர்க்கக்கூடியகாரணங்களே!

நாம் ஆரோக்கிய விஷயத்தில் சிறிது கவனம் செலுத்தி உடலைப் பேணி வந்தோமானால் தோல் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.

ஆரஞ்சு, கேரட், பசலைக் கீரை, வெள்ளரி போன்றவை தோலுக்கு மிகவும் நன்மை செய்பவை. இவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வர வேண்டும்.

மலச்சிக்கல் இராமல் பார்த்து கொள்ள வேண்டும் பழங்கள் இதற்கு உதவும்.

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உடற்பயிற்சி மிக முக்கியம். எளிமையான உடற்பயிற்சிகளை நாள் தவறாமல் செய்து வர வேண்டும். இவற்றின் மூலம் தோல் நோய்களின்றி நம்மைக் காத்துக் கொள்ளலாம்.

தோல் நோய் குறிப்பாகப் படை வந்து விட்டால், பெருமளவு உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலமே குணப்படுத்தலாம்.

படை உள்ளவர்கள், டீ, காபி ஆல்கஹால், மற்ற டின் பானங்கள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். பதப்படுத்தப் பட்ட உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஐந்து முதல் பத்து நாட்கள் வரை வெறும் ஆரஞ்சுச் சாறும், நீரும் மட்டுமே பருகிவர வேண்

தோலின் படைக்கு!

அகத்திகீரைகளில், சீனம் அகத்திக்கீரை என்னும் ஒரு வகையுண்டு. அதன் இலையை நன்றாகக் கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து, அதைத் தோலின் மீது தடவினால், படை இருக்கும் இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும்.

டும். இதன் மூலம் உடலில் உள்ள நச்சுக் கழிவுகள் விரை வில் வெளியேறும்.

இதன் பிறகு பழங்கள், பச் சைக் காய்கறிகள் ஆவியில் வேகவைத்த காய்கறிகள் ஆகியவற்றை சப்பாத்தியுடன் உண்ண வேண்டும்.

சில நாட்களுக்குப்பின் தயிர், நெய் ஆகியவற்றையும் சேர்த் துக் கொள்ளலாம்.

கேரட்டு வெள்ளரிப் பழம் ஆகியவைகளும் மிகவும் ஏற்றவை.

பிறகு மெதுவாகத் தானியங் கள், கொட்டைகள், பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவை சேர்ந்த சரிவிகித உணவைக் கொள்ள லாம். படை முழுவதும் குண மாகும் வரை இரண்டு மாதங் களுக்குக்கொரு முறை, வெறும் பழச்சாறு மட்டுமே உட்கொள் ளும் உணவுக்கட்டுப் பாட் டைக் கடைப்பிடிக்க வேண் டும். இவற்றுடன் இயற்கைச் சூழ்நிலையில் சுத்தமான காற் றைச் சுவாசித்து வந்தால் நோய் நெருங்க அஞ்சும். நீர் ஏராள மாகப் பருகி வருவதும் நோய் குணமாக உதவும்.

படையின் மீது தேங்காய் எண்ணெய் பூசிவரலாம். சூரிய ஒளிக் குளியல் செய்வதும் நல் லது. படைகளின் மீது களி மண் பற்று ஒவ்வோர் மணி நேரம் தினமும் போட்டுவருவது நல்லது.

இப்படி இயற்கையின் துணை கொண்டு நோயை வென்று ஆரோக்கிய வாழ்வு பெறலாம்.

"Nature possesses Curative powers".

"The person who believes that medicine is capable of performing cure more than Nature is either mad or ignorant".

—*Herbert Shelton*.



உயிரும்-உணர்ச்சியும்!

செடி, கொடி முதலிய தாவர இனங்களுக்கு ஓர் அறிவு உண்டு என்பதை நம் மெஞ்ஞானிகள் கூறினர்கள்.

அதைப்போலவே தாவரங்களுக்கு உயிரும் உணர்ச்சியும் உண்டு என்பதை விஞ்ஞானத்தின் மூலம் கண்டுபிடித்தார் நம் நாட்டு வங்காள விஞ்ஞானி ஜகதீஸ்சந்திரபோஸ் என்பவர்.

வசிய மருந்து அல்லது இடு மருந்து

[திருமதி. ஞானலட்சுமி கணேசவேலு]

வசிய மருந்து வைப்பது என்பது, பல்லாண்டுகளாக மக்களிடையே செய்யப்பட்டு வருவது ஒன்றாகும். ஆனால் இதற்குத் தகுந்த முறிப்பு மருந்துகள் தெரியாமல், மக்கள் வேதனைப்படுவது யாவரும் அறிந்ததே! இதற்கு எங்கள் குடும்பத்தில் பல்லாண்டுகளாக செய்யப்பட்டுவரும், சில முறிப்பு மருந்துகளை இந்தக் கட்டுரையின் மூலமாகத் தெரிவிக்கின்றேன்.

சிலரை வசியம் செய்யும் பொருட்டு "வசிய மருந்து" என்னும் விஷ வஸ்துக்களை, உட்கொள்ளும் உணவில் கலந்து கொடுத்து விடுவார்கள். இம்மருந்தானது வயிற்றில் கரையாமல், ஒதுங்கி இருந்து பாசி படிந்து, உருண்டையாய்த் தங்கி இருந்து கொண்டு தொந்தரவு கொடுக்கும். இவ்வசிய மருந்து இருப்பதாகக் கருதும் நோயாளியின் கையில், மிதிப்பாகல் இலையின் சாற்றைப் பிழிந்தால், அந்த ரசமானது உறைந்து கட்டியாய் விடும். அப்படி உள்ளவர்களின் வயிறு பள்ளமாகக் காணப்படும்.

இவ்வியாதிக்கு முருங்கை இலையை இடித்துச்சாறு எடுத்து, அதனுடன் முற்றின தேங்காய்ப் பால்பிழிந்து, சமனாகக் கலந்து ஒரு அவுன்சு விகிதம், தினம் மூன்று தரம் கொடுத்துவர வசிய மருந்து அற்று விடும்.

கோழி மாமிசத்தை, அதன் எலும்புகளுடன் முருங்கை இலையையும் சேர்த்துச் சூப்பு செய்து, நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை, இரண்டு அவுன்சு விகிதம் கொடுத்தால், மருந்து வெளிப்பட்டு விடும்.

இரண்டு நாட்கள், மேற் சொன்ன மருந்தைக் கொடுத்து விட்டு, மூன்ருவது நாள், ஏதாவது பேதி மருந்தை, முருங்கை இலைச்சாற்றில் கொடுப்பின் வசிய மருந்து வெளிப்படும். சிலருக்கு வாந்தி ஏற்பட்டு, அதன் மூலம் உருண்டையாய் மருந்து வெளிப்படும். மருந்து வெளிப்பட்ட பிறகு, இருமலுக்குக் கொடுக்கும் அதிமதுரப்பாலைக் கொடுத்து வரலாம். சிலசமயம், இரண்டாவது முறையும் பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டுமெனக் கருதினல், ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகே அப்படிக் கொடுக்க வேண்டும்.

இதுவே இந்நோய்க்கு எளிய சிறந்த மருத்துவ முறையாகும்.

தொட்டால் சுருங்கி அல்லது தொட்டால் சிணுங்கி

டாக்டர். தேரன்

மனிதனுக்கு உணர்ச்சி எப்படி அமைந்துள்ளதோ, அதைப் போலவே சிலதாவரங்களுக்கும் உணர்ச்சி என்ற ஒன்று படைக்கப்பட்டுள்ளது.

அதற்கு உதாரணம் தான் தொட்டால் சுருங்கி (அ) தொட்டால் சிணுங்கி என்னும் கொடியாகும். இதைத் தெலுங்கில் "முனுகுடா மரமு" என்றும், மலையாளத்தில் "தோட்டம்வதி" என்றும், இந்தியில் "லஜ்லு" என்றும், ஆங்கிலத்தில் "சென்சிடிவ் பிளாண்ட்" (Sensitive-Plant) என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

இந்த மிக உணர்ச்சியுள்ள கொடியானது, பிரேசில் நாட்டில் தான் முதன் முதலாகத் தோன்றியது. இது இந்தியாவைப் பொறுத்த மட்டில் மேற்குப் பாகத்தில் மைசூரிலும், உஷ்ணமான பிரதேசங்களிலும் அதிகமாக பயிராகின்றது.

இதனுடைய வேரும், இலைகளும் தாம், மருந்துக்கு அதிகமாக உபயோகப்படுகின்றன

இந்தக் கொடியானது வாயு அகற்றியாகவும், இதனுடைய வேரானது காமப் பெருக்கியாகவும் உபயோகப்படுகின்றன. இதிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் சிரப்பானது இரண ஆற்றியாக, இரத்தத்தை சுத்தப் படுத்தும் மருந்தாகவும் உபயோகப் படும்.

இதிலிருந்து எடுக்கப்படும் சாரத்தை, மூலம், பவுத்திரம் போன்றவைகளுக்கு வெளிப் பூச்சாக உபயோகப்படுத்தலாம். இலைகளைக் கிஷாயம் போட்டு இடுப்பு வலிக்கு நிவாரணமாக உபயோகப்படுத்தலாம். இப்படிப்பட்ட சக்தி வாய்ந்த மூலிகையின் பயனை அடைய முயல்வோமாக! *

இச்சாபத்தியம்!

சாதாரணமாக மனிதன் நாக்கிற்கு அடிமைப் பட்டவன். நல்லெண்ணெய், கடுகு, மாமிச வகை உணவுகள் ஆகிய இவைகள் மருந்துகளை முறிக்கும் தன்மையுடையன. ஆதலால் காய்கறிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்; சீரகத்தை நெய் விட்டுத் தாளிக்க வேண்டும். இம்முறைக்கு 'இச்சா' பத்தியம் என்று பெயர். நோயாளி மருந்து உண்ணும் போது, இச்சாபத்தியம் கடைப்பிடித்தால் விரைவில் நோய் குணமாகும். மது, புகை கூடாது.

கஸ்தூரி மஞ்சள்

மஞ்சளின் பல வகைகளில் ஒன்று கஸ்தூரி மஞ்சள். விரல் மஞ்சள், பூசு மஞ்சள் என வேறு வகைகளும் உண்டு. மஞ்சள் மிக அருமையான மருத்துவ குணங்களை உடையது. இங்குக் கஸ்தூரி மஞ்சள் பற்றி அறிவோம்.

கஸ்தூரி மஞ்சள் இந்தியாவின் அனைத்துப் பாகங்களிலும் குறிப்பாக வங்காளத்தில் பயிராகிறது. இச்செடியின் கிழங்கு மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுகிறது.

கஸ்தூரி மஞ்சள் உடலுக்கு வலிமை தரக்கூடியது. வயிற்றிலுள்ள வாயுவைப் போக்கிப் பிணி அகற்றக் கூடியது. நாடித் துடிப்பை மிகுதிப்படுத்தி உடலுக்கு வெப்பத்தை உண்டாக்கக்கூடியது.

சாதாரண மஞ்சளை போன்றே இதுவும் பலவகை மருந்து குணங்களை கொண்டதாக விளங்குகிறது. புண்கள், இரணங்களை ஆற்றவும், தோல் நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் உதவுகின்றன.

இது உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் பயன்தரக்கூடிய இரண்டுவகை மருந்துமாகும். வயிற்றிலுள்ள பூச்சுக்களைக் கொல்லக்கூடியது. தோல் வியாதிகளுக்கு மேல் பூச்சு மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது.

இதன் தூள் எண்ணெயில் கொதிக்க வைக்கப்பட்டு சுளுக்கு, ஊமைக்காயம் ஆகியவற்றுக்கு மேல் பூச்சாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சருமத்தில் சிரங்கு, தடிப்பு போன்ற கோளாறுகளுடன் கூடிய காய்ச்சலுக்கு இதன் தூரணம் தினமும் 5 சிட்டிகை உள்ளுக்குத் தரப்படுகிறது. இது இரத்தத்தை தூய்மைப்படுத்தவும் தோல் வியாதிகளை குணப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

மஞ்சளும் இஞ்சியும் மருந்துப் பயிர்கள்
எஞ்சல் இலாதிவை எவர்கைக் கொளினும்
அஞ்சி நோய்கள் செல்வதோடன்றிக்
கொஞ்சமல்ல இவற்றின் குணங்கள் தாமே!



சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

சிற்சபை பார்மசி,

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24.

71. நாய்க்கடி மருந்து	நாய்க்கடி, எலிக்கடி, பெருச்சாளிக் கடி, குரங்குக்கடி	காலையில் மட்டும் 1 தேக்கரண்டி அளவு.
72. மேனித் தைலம்	மனிதன் கடி முதலியவற்றிற்கு சகல கடிகளுக்கும், அடிப்பட்ட காயங்களுக்கும் மேலுக்குப் போட்டு ஆற்ற.	பஞ்சு அல்லது சலவை துணியில் நனைத்து மேலுக்குப் போடவும்.
73. நெல்லித் தைலம்	மூளைக் கொதிப்பு, இரத்தக்கொதிப்பு, மேகக் கங்கை, கண் எரிவு, மங்கல், சிவத்தல், உடல் முழுவதும் ஊரல், மஞ்சட் காமாலை நீங்க	தலைக்குத் தேய்த்து முழுகவும்.
74. மகா சந்தனாதித் தைலம்	மூளைக் கொதிப்பு, மூளை பலவீனம், மயக்கம், கண் சிவத்தல், கண் எரிதல், முதலியன குணமாக,	தலைக்குத் தேய்த்து முழுகவும், தலைக்குத் தடவி வாரவும்
75. காதடைப்புத் தைலம்	காது இரைச்சலுடன் அடைப்பு, காது மந்தம் தீரும்.	தலைக்குத் தேய்த்து முழுகவும்.

76.	ஆதொண்டைத் தைலம்	நீடித்து காதில் சீழ் வருதலை நிறுத்த.	தலைக்குத் தேய்த்து முழுக.
77.	மேக நிவாரணி	கருமேகம், செம்மேகம், கந்தி மேகம், மது மேகம், மேகப்பற்று தடிப்பு மேகப் படை, கண்டமாலை சொறி, சொட்டு மூத்திரம் தீர,	1 தேக்கரண்டி அளவு இரவு உணவுக்கு பின் பாலில் சாப்பிடவும். நல்லெண்ணெய் அசைவ உணவு நீக்கவும்.
78.	கரந்தை எண்ணெய்	இரத்த மூலம் குணமடைய,	1 தேக்கரண்டி அளவு உணவிற்கு பின் பாலுடன் அருந்தவும்.
79	மூல நோய் எண்ணெய்	மூல நோய், மூல எரிச்சல், மலச் சிக்கல் தீர.	1 தேக்கரண்டி அளவு உணவிற்கு பின் பாலுடன் அருந்தவும்.
80.	கர்ப்ப ரோக நிவாரணி	கர்ப்பபை சம்பந்தமான நோய்களைப் போக்கிப் புத்திர உற்பத்தியை உண்டு பண்ண.	மாதவிலக்காகும் 3 நாட்களும் 15 மிலி. பாலுடன் அருந்தவும்.

கிடைக்குமிடம் :

சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்,

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.



கருவேலன்



இருவேலன் (தமிழ்) நல்ல தும்மா (தெலுங்கு) கரிஜலி (கனரிஸ்.) இன்டியன் கம் அரபிக்டிரி (இங்கிலீஷ்).

அகப்படும் இடம்

இந்தியா முழுமையும் மேற்கு மாகாணங்களிலும் தக்ஷிணப் பிரதேசங்களிலும் கிழக்குத் தொடர்ச்சி மலைகளிலும் அகப் படும்.

குணமும் உபயோகமும்

கருவேலன் கொழுந்தின் ரசத் தில் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி சர்க்கரையுடன் கலந்து காலையி லும், மாலையிலும் சாப்பிட்டால் இருமல், நீர் சுருக்கு, வெள்ளை முதலான வியாதிகள் நிவர்த்தி யாகும்.

மேலும் அந்தக் கொழுந்தை அரைத்துப் பாலுடன் கலக்கி உட்கொண்டால், சீதபேதி, அஜீரண பேதி நிவர்த்தியாகும்.

இன்னும் அந்த கொழுந்தை அரைத்துக் கட்டிகளுக்கு உப யோகப்படுத்தினால் அவைகள் உடைந்து விடும்.

மேலும் அப்பட்டையின் கியாழத்தை வாயில் விட்டுக் கொப்பளித்தால் வாய் ரணம் ரசவாடை, ஈர் வீக்கம் முதலான உபத்திரவங்கள் நிவர்த்தி யாகும். பேதியையும் அதிக மூத்திரத்தையும் கட்டிவிடும்.

ஸ்திரீ வியாதிகளுக்குப் பெரும்பாலும் உபயோகிக்க லாம்

பட்டையின் இரசத்தைப் பாலு டன் கலந்து கண்ணுக்குக் கலிக் கம் போட்டால் பல் கிட்டிக் கொள்வது நிவர்த்தியாகும்.

கருவேலன் பட்டையையும், பாதம்கொட்டைத் தோலையும், கருக்கி உப்புடன் கலந்து பல் துலக்குவதுண்டு.

இதன் பிசினியை பாலில் போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிட் டால் அதிசாரபேதி, சீதபேதி, அதிகநீர் போவது முதலான வைகள் நிவர்த்தியாகும்.

மனித உணவு!

மூக்கால் நுகர்ந்து, கண்க ளால் இனிதுறக் கண்டு, நடந்து சென்று, கைகளால் பறித்து, புலன்களால் உணர்ந்து அடை வதே மனித உணவாகும்.

—திரு. ம. கி பாண்டுரங்கம்

[மனித உணவின் விளக்கம் என்ற நூலில்]



லாஸ் ஏன்ஜல்ஸ்,
அமெரிக்கா,
20—6—89.

சித்த மருத்துவச் செம்மல் மறைவிற்கு

அருட்தந்தை
வேதாத்திரி மகரிஷி
அவர்கள்
இரங்கல் மடல்

எனக்கு ஓர் அரிய நண்பர் இழப்பு; சமுதாயத்திற்கு ஒரு விரிந்த அறிவுடைய மருத்துவர் இழப்பு; உங்களுக்கு குடும்பத் தலைவர் இழப்பு. அவர் ஆன்மா அமைதி பெற, நாம் இறைவனை நாடி வேண்டிக்கொள்வோம். உங்கள் வருத்தத்தில் நானும் பங்கு கொள்கிறேன். காலம்தான் நமக்கு ஆறுதல் அளிக்க வேண்டும். அவர் மறைவினால் வருந்திக் கொண்டிருக்கும் அனைத்து அன்பர்களுக்கும் இறைவன் ஆறுதல் அளிக்கட்டும்.

பிசினிசத் தூளையும் சுரப் பட்டைச் சம எடை கலந்து சுரத்தின் பேரில் அதிசார பேதியும், சீதபேதியுமாய் இருக்கும் போது உபயோகப்படுத்தினால் உடனே மேற்கண்ட வியாதிகள் தீரும்.

கருவேலன் பிசின் தூளைக் கோழிமுட்டை வெள்ளையம் பிலியுடன் கலந்து உபயோகித்தால் நெருப்பினால் வெந்து போன ரணங்கள் உடனே ஆறிவிடும். கொப்புளங்கள் காணாது,

இரத்த பேதியானால் கருவேலன்பிசின் தூளும் காசிக்கட்டித் தூளும் சமனெடை கூட்டி வெண்ணெயில் கலந்து அந்தி சந்தி 2 நாள் கொடுக்க உடனே தீரும்.

இந்தப் பிசினியை நெய்யில் வறுத்து உட்கொண்டால் புருஷத்தன்மையும் வீரிய விருத்தியும் நன்ருயுண்டாகும்.

கருவேலன் குச்சி பல் துலக்க உதவும். இதனால் பல்லிறுகும். "ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி". இவற்றை கவனிக்க.

முறிவு:—காடி நீர், எலுமிச்சம் பழரசம்.

சித்த மருத்துவச் செம்மல்

டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின்

நீத்தார் வழிபாடு நிகழ்ச்சியில் கலந்து உரையாற்றிய அறிஞர்களின் உரைகளில் சில முத்துக்கள்.

உயர்திரு. இராம. அரங்கண்ணல் அவர்கள்

மறக்க முடியாத தமிழகத்துச் செல்வம் டாக்டர். சிற்சபை அவர்கள். இன்னும் சில நாட்களில் இவர்தம் 80 ஆவது பிறந்த நாள் விழாவை நானே முன்னின்று நடத்தலாமென்றிருந்தேன். ஒரு பக்கம் பார்த்தால் மருத்துவர். மற்றொருபக்கம் என்னைப் போன்றவர்களை எல்லாம் அரசியலிலே உருவாக்கியவர்களில் அவரும் ஒருவர். அவருக்கு ஒரு நிலையான காரியம் செய்ய வேண்டுமென்பது என் ஆசை. இந்த வட்டாரத்திலே ஒரு தெருவிற்குச் "சித்த மருத்துவ மேதை டாக்டர் சிற்சபை" தெரு என்று ஒன்று இருக்க வேண்டும். சித்த மருத்துவர்கள் மாநாட்டைக் கூட்டி இரண்டு மூன்று சித்த மருத்துவ கிளைக் கல்லூரிகள் அல்லது சித்த மருத்துவ பள்ளிகள் உருவாகத் தீர்மானம் இயற்றப் படவேண்டும். அம்மகாநாட்டிற்குக் கலைஞர் கருணாநிதியைத் தலைமை ஏற்கச் செய்ய வேண்டும். எந்த "தமிழன்னை தருமாம்பாள்" அம்மையால் நாம் உருவாக்கப்பட்டோமோ, நாங்கள் மதிக்கின்ற அளவிற்கு அவர் மகனுரான டாக்டர் சிற்சபை அவர்கட்கு ஒரு நல்ல காரியம் நடைபெற வேண்டும். அவரைப்போல எல்லா மனிதர்களும் இருந்தால் தமிழகம் உருப்பட்டுவிடும் அறிஞர் அண்ணாவிற்கு அடுத்தபடி நான் கண்ட உண்மையான மனிதர் டாக்டர் சிற்சபை அவர்கள்தாம்!

நன்றியறிவிப்பு!

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் மறைவுச் செய்தி கேட்டு, எங்கள் காஞ்சி இல்லத்திற்கு வந்து, அவரின் படத்திற்கு மாலையணிவித்து, எங்கள் துயரத்தில் பங்கேற்ற தன்மானத் தலைவர் பேராசிரியர் க. **அன்பழகன்** அவர்கட்கும், அவரது **துணைவியார்க்கும்** எங்கள் குடும்பத்தின் சார்பாக எங்கள் நன்றியறிதலைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இப்படிக்கு,
குடும்பத்தினர்.

முன்னாள் அமைச்சர்.

உயர்திரு. சி. வி. எம். அண்ணாமலை அவர்கள்

இவர், பல்வேறு கட்டங்களில், ஐம்பது ஆண்டுகளில் என் குடும்பத்திலும், என் அரசியல் வாழ்விலும் பங்கு பெற்றவர். எனக்கு இன்னல் ஏற்படும்போது தமக்கு ஏற்பட்டதாக எண்ணி ஆறுதல் சொல்லி என்னைத் தேற்றுவார்.

முன்னாள் நகரமன்றத் தலைவர்

உயர்திரு. கே. டி. எஸ். மணி அவர்கள்

இவர் மறைவானது தமிழக அரசிற்கும், சித்த மருத்துவத்திற்கும் பெரிய இழப்பாகும். காஞ்சிக்குப் பெரும் இழப்பு, எங்களுக்கும் பெரிய இழப்பாகும். தத்துவங்களையெல்லாம் உள்ளடக்கிக்கொண்டு, அன்பால் எல்லோரையும் ஈர்த்தவர். மிசா காலங்களில், யாரும் அச்சப்பட்டக் காலங்களில், என் இல்லத்திற்கு வந்து என் மனைவியிடம் என்னைப்பற்றி விசாரித்து, ஆறுதல் அளிப்பார். என் தந்தையைப் போன்றவர்.

காஞ்சி நகரமன்றத் தலைவர்

உயர்திரு. S. இராசமாணிக்கம் அவர்கள்

காஞ்சியில் மட்டுமல்லாமல், தமிழகத்திற்கே நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக்கழகம் என்பதைப்போல, அவர் செய்து விட்டப் பணியை அவர் மகன்கள் செய்ய இருக்கிறார்கள் என்பதை நினைத்து சந்தோஷமடைகின்றேன். அவர் மறைமுகமாகத் திராவிட இயக்கத்திற்குப் பணியாற்றியவர்.

காஞ்சி சட்டமன்ற உறுப்பினர்

உயர்திரு. P. முருகேசன், M.L.A. அவர்கள்

கிராமங்களில் எளிய மக்களின் நெஞ்சங்களில் வாழ்ந்தவர். அவரைப் பார்க்கும்போதும், பேசும்போதும் அறிஞர் அண்ணாவிடம் நாம் பேசுகிறோம் என்னும் ஒரு தெம்பு ஏற்படும்.

உயர்திரு. தவத்திரு. மாணிக்கம், M.A , B L. அவர்கள்

அண்ணா மாவட்டம் என்ற பெயரை. இந்த மாவட்டத்திற்கு பெயரிட்ட முன்னாள் இரவு, கலைஞர் பேசும்போது கேட்டு விட்டு பிறகுதான் மறைந்தார். பணத்திற்காகவோ பெருமைக்காகவோ பாடுபடாதவர்; வெள்ளை உள்ளம் படைத்தவர்.

[மற்றவர்கள் உரை அடுத்த இதழில் தொடரும்]

ஐந்து மூலிகைகள் பல்வேறு மொழிகளில்

எண்.	தமிழ்	தெலுங்கு	கன்னடம்	மலையாளம்	இந்தி	இங்கிலீஷ்	பயன்கள்
1	சூரியகாந்தி	Suryakanthi	Suryakanthi	Suryakanthi	Hurdya	Sunflower	உடலிலுள்ள நீர் வீக்கங்களும், வாதங்களும் போகும்.
2	மாசிபத்திரி	Machipatri	Machapathri	Masi-patri	Majtari	Artenesia Indica	உடலில் ஏற்படும் வலிகளையும், வெப்பத்தையும், வாத நோய்களையும் போக்கும்.
3	முக்கிரட்டை	Atikamamidi	Sanadika	Thavizhama	Gadhapurna	Boerhaavia Diffusa	பித்த ரோகங்களையும், வாத ரோகங்களையும், நமைச்சல் போகும்.
4	வேங்கை	Vegisa	Honemara	Venkamary	Bijasar	Indian Kino Tree	கட்டிகள், புண்கள், சருமநோய்கள் தீரும்.
5	தருப்பை	Darbha		Tharba	Kusa	Sacred Kusa-Grass	தோஷங்கள், விஷங்கள், சுரம், நமைச்சல் தீரும்.

"மருத்துவத்தில் சிறந்தது சித்த மருத்துவம்"

[டாக்டர். அம்பலவாணர், பிச்சாவரம்]

பாரத நாட்டின் நில அமைப்பு உலகில் மிகவும் பழமையுடையதாகும். கிராம் வில்லியம் என்ற நிலநூல் அறிஞர், நமது பாரத நாட்டில் மிகப் பழங்காலத்திலேயே உயிரினங்கள் வளர்ச்சியடைந்து பெருகியது என்றும், மனித இனமும் இங்குதான் தோன்றியிருத்தல் கூடும் என்றும் ஆராய்ந்து கூறியுள்ளார்.

"கல் தோன்றி மண் தோன்ருக் காலத்தே முன்தோன்றிய மூத்தக்குடி" என்று புறப்பொருள் வெண்பா மாலையில் குறிப்பிடுவதிலிருந்தே, தமிழ் மக்களே ஆதிக்குடிகள் என்பதை அறியலாம். தமிழர்கள் பல கலைகளிலும் உயர்ந்திருந்ததோடு மருத்துவ அறிவியலில் வல்லுனராக இருந்தனரென்பதற்கு சித்தர்கள் இயற்றிய மருத்துவ நூல்களே அத்தாட்சி.

மக்களின் நோயை நீக்கும் முறைகளை உலகில் முதலில் கண்டுபிடித்த பெருமை தமிழர்களையே சாரும். மனிதன் நோயுற்ருல் உடலைப் பரிசோதித்து நோயின் தன்மையறிந்து அதை நீக்குவதற்குரிய மருந்துகளைக் கொடுத்துக் குணப்படுத்திய பெரியார்கள் முற்றிலும் துறந்த ஞானிகளாகவும், முக்காலமும் உணர்ந்த மாமேதைகளாகவும் இருந்ததால் அவர்களை "சித்தர்கள்" எனவும், அவர்களின் மருத்துவ முறைக்கு "சித்த மருத்துவம்" எனவும் பெயர் வழங்கலாயிற்று. மனித சமுதாயத்தில் வழங்கிய மருத்துவங்கள் அந்நாட்டின் பண்பாட்டிற்கேற்ப பெயர் பெற்றன. அவ்வாறே தமிழகத்தில் வழங்கிய மருத்துவம் "தமிழ் மருத்துவம்" என்றும் "சித்த மருத்துவம்" என்றும் பல்லாண்டுகளாகப் பெயர் நிலவி வந்துள்ளது.

"அண்டத்திலுள்ளது பிண்டத்திற்கும்" என்றும் கோட்பாடே சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை. நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய ஐந்து பூதங்களால் ஆனது அண்டம். அது

பெண்களுக்கு !

சில பெண்களுக்கு மார்பகங்கள் சிறுத்து இருக்கும். அதற்கு வெள்ளைக் குன்றிமணி வேரைக் காடியில் அரைத்துத் தடவி வந்தால், மார்பகம் பெருத்திட வாய்ப்புண்டு.

போன்றே நம் உடலும் ஐம் பூதங்களால் ஆனது. உடலுக்கும் இயற்கைக்குமுள்ள அடிப் படை ஒற்றுமையைச் சித்தர் கள் மிகத் தெளிவாக உணர்ந் திருந்தனர். எனவே, சித்த மருத்துவம் இயற்கை அடிப் படையில் அமைந்துள்ளது என்பதை யாரும் மறுக்க முடி யாது.

உலகில் நடைமுறையில் வந் துள்ள மருத்துவ நூல்களுக்கும், ஆதி மருத்துவ நூல்களுக்கும் மூலமாய் திறவுகோலாய் சூட்ச முமாம் கரு உருவாய் நின்று தெளிந்து மிளிர்ந்தது சித்த மருத்துவமாகும். இது மூலிகை வர்க்கம், பாடானவர்க்கம், உப ரசவர்க்கம், உலோகவர்க்கம், வைப்பு முறைகள், நீற்று முறை கள் முதலியவற்றை உள்ளடக் கியது. சான்ருக ஆங்கில மருத் துவத்தின் அடிப்படையில் ரசாயன நூல் (கெமிஸ்ட்ரி) என் பது, இது 'கீம்'' என்ற சொல் லின் திரிபு. 'கீம்'' என்ருல் கருப்பு என்று கிரேக்க நூல்கள் கூறுகின்றன. கந்தகமும் இரச மும் கலக்க கருப்பான ஒரு ரசா யனம் உண்டாகும். இதைத் தமிழகத்திலிருந்து அராபியர் கள், எகிப்தியர்கள், கிரேக்கர் கள் தெரிந்து பரிசமடைந்து "கீம்'' என்று பெயர் வைத்து பற்ப, சுண்ணம், செய்து கையாண்டு பற்பல கொடிய நோய்களைக் குணப்படுத்தினர். பின்னர் இம்முறைகளை ஆங்கி லேயர் கற்று ''கெமிஸ்ட்ரி'' என் னும் நூலை எழுதியுள்ளார்கள் என்பது ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூற்று.

இனி, சித்த மருத்துவத்தில் நோயைக் கணிக்க உடற் கூற்றை ஆராயும் முறைகளைக் கவனிப்போம். மனித உடலா னது முத்தோடங்கள், சப்த தாதுக்கள், மும்மலங்களால் ஆனது. முத்தோடம் என்பன வாதம், பித்தம், கபம், சப்த தாதுக்கள் என்பன வெண் குருதி, செங்குருதி, தசை, கொழுப்பு, எலும்புட்கரு, உயி ரணுக்கள் அடங்கியன. மும் மலம் என்பது வியர்வை, சிறு நீ, மலம் ஆகும். தோடங்கள் ஊட்டப் பொருட்களாகவும் தாதுக்கள் அணுக்கூட்டங்க ளாகவும் விளங்குகின்றன இம் மூன்றின் மிகுதி குறைவுகளால் ஏற்படுவதே நோய் என வகுக் கப்பட்டது. சிகிச்சையின் நோக்கம் அவற்றின் நிலையை சரிப்படுத்துவதேயாகும். இது நோயின் காரணங்களை அறிந்து நீக்குதல், வேலை, இளைப்பாறு தல், தூக்கம் முதலிய பழக்க வழக்கங்களை ஒழுங்குப்படுத்து வதாலும் உணவு அல்லது மருந் தின் சிகிச்சையாலும் செய்யப் படுகிறது.

தாய்ப்பால் பெருக்கும் முருங்கைக்கீரை !

முருங்கைக் கீரையை வாரத் தில் நான்கு நாள் பருப்புடன் பொறியல் செய்துச் சாப்பிட, தாய்ப்பால் மிக நன்ருகப் பெருகும்.

சித்த மருத்துவத்தின் பரிசோதனை முறைகளில் தனிச் சிறப்பு வாய்ந்தது "நாடிப் பரிட்சை." இதன் மூலம் முத்தோடங்களின் தன்மையைக் கணிப்பது. அடுத்தது சோதிக்கும் முறை ஏழு. சிறுநீர், மலம், நாக்கு, சப்தம், சருமம், கண்கள், பொதுவான உடல் தோற்றம் இவைகளைப் பரிசோதித்து நோயைக் கணிப்பது.

இனி, சிகிச்சை முறைகளைக் கவனிப்போம். 1. உள்சுத்தி, 2. புறச்சுத்தி, 3. இரணசிகிச்சை என்பவையாகும்.

அடுத்து, சித்த மருத்துவ சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தும் மூலிகைகளை ஆராய்வோம். பூமியில் முளைக்கும் மரம், செடி, கொடி, புல் முதலிய தாவர வர்க்கத்தினின்றும் பெறப்படுபவை யாவும் மூலிகையாகும். இம் மூலிகைப் பொருட்கள் பல வகையாகும். அவை வேர், பட்டை, கட்டை, ரசம், இலை, மலர், வித்து என்பனவாகும். இவைகள் ஒவ்வொன்றும் கசப்பு, இனிப்பு, கார்ப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு என அறு வகைச் சுவைகளைப் பெற்று விளங்குகின்றன.

நவீன ஆராய்ச்சிப்படி மனித உடல் இயங்க என்னென்ன தாதுப்பொருட்கள், உப்புகள் தேவையோ அவைகள் எல்லாம் மூலிகைகளில் (தாவரங்களில்) நிறைய இருக்கின்றன என்று நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது, நமது உடலில் குறைந்துள்ள உயிரணுக்களை ஈடு செய்து, நோய்களைக் குணப்படுத்தி, அவை மீண்டும் வராமல் தடுத்து, உடலைப்பாதுகாக்க உதவுகிறது சித்த முறை. அதனால்தான் நம் முன்னோர்கள் இயற்கையோடு இணைந்து தாவரப் பொருட்களை அதிகமாக உணவில் சேர்த்து, நோயின்றி நீடித்து வாழ்ந்தனர். "உணவே மருந்து - மருந்தே உணவு" என்பது சித்த மருத்துவத்தின் தத்துவம்.

கேரட்டுச் சூப்

தேவையானவை :

சிறிய புத்தம்புதிய (Fresh) சாறுள்ள கேரட்டுகள் 8.

பால் ஒரு டம்ளர்.

நீர் இரு டம்ளர்கள்.

மிளகு ¼ தேக்கரண்டி.

கொத்துமல்லி சிறிது (நறுக்கியது)

செய்முறை:

கேரட்டைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி மிக்ஸியில் போட்டு, பால், நீர், மிளகு சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். நன்ருக அரைபட்டதும், இக் கலவையை வாணலியில் ஊற்றி மிக மிகக் குறைவான தீயில் பத்து நிமிடங்கள் வைக்கவும். பிறகு இறக்கிக் கொத்துமல்லியைச் சேர்க்கவும். மணமும், சுவையும் மிகுந்த இந்த கேரட்டுச் சூப்பு உடலுக்கு மிகவும் நன்மை செய்வது ஆகும்.

இது வளரும் குழந்தைகள், வயோதிகர், உழைக்கும் இல்லத்தரசிகள், அலுவலகங்களில் பணிபுரிவோர் ஆகிய அனைவருக்கும் ஏற்ற வலிவு தரும் "டானிக்" ஆகும். தோல் ஆரோக்கியத்திற்கும் கூந்தல் வளர்ச்சிக்கும் பற்கள் எலும்புகள் ஆகியவற்றின் வலிவிற்கும் மிகவும் நல்லது.

கேரட்டுச் சூப்பு
ஈரட்டு நிமிடத்தில்
நேர்பட்டுச் செய்வதை
நீர் அறிவீரே !

மருத்துவப் பழமொழிகள் !

1. பசித்துப் புசி,
   வியர்த்துக் குளி.

2. பூ மலர்ந்து கெட்டது
   வாய் திறந்து கெட்டது.

3. வயிற்றைக் கட்டினவளுக்கு ஆமுடையான்
   வாயைக் கட்டினவளுக்குப் பிள்ளை.

4. தலைமுடியின் கருமை நிறத்தில்
   கறிவேப்பிலைக்கும் பங்கு உண்டு.

நோய் ஏன் வருகிறது ?

'நோயற்ற வாழ்வே, குறைவற்ற செல்வம்' என்று நோயற்ற வாழ்வை விரும்பாதவர்கள் யாரும் இல்லை. ஆனல் இந்த நோயோ, மனிதனை விடாமல் பற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. "மண்டை உள்ள மட்டும் சளியும் இருக்கும்" என்று தேற்றிக் கொண்டு, நோயுடனேயே காலத்தைப் பலர் ஓட்டிக் கொண்டிருக்கிருர்கள் நமக்கு ஏன் இந்தநிலை? மனிதன் நோய் இல்லாமல் வாழவே முடியாதா? நோய் ஏன் வருகிறது?

இவற்றுக்கான விடைகளை ஆராய்ந்தால், பெரும்பான்மையான நோய்களுக்கு நாமே காரணம் என்பது விளங்கும்.

நோய் ஏற்படுவதற்கு மிகவும் முக்கியமான காரணம், மனிதன் ஆரோக்கிய விதிகளை மீறி நடப்பதே! ஆரோக்கிய விதிகளைப் பேணி ஒழுங்கு முறையில் வாழ்க்கையை நடத்தி வந்தாலே எண்பது சதவிகித நோய்களைத் தவிர்க்க முடியும்! ஆனல் அது தான் பலபேருக்கு மிகக் கடினமானதொன்ருக இருக்கிறது.

ஆரோக்கிய விதிகள் என்பது என்ன? அவற்றை எப்படி கைக்கொள்ள வேண்டும் என்று பார்த்தோமானல், அவை அப்படி ஒன்றும் கடைபிடிக்கக் கடினமானவை அல்ல என்பதுத் தெரியவரும்.

உடலுக்குச் சரியான உணவும் பானமும் வேண்டும்!

சூரிய ஒளியும் சுத்தமானக் காற்றும் நன்கு கிட்ட வேண்டும்!

உடல் கழிவுகளை அவ்வப்போது வெளியேற்ற வேண்டும். மலச்சிக்கல் இருத்தலாகாது.

முறையான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்! சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நச்சுக் கிருமிகள் உடலினுள் புகாமல் கவனமாய் இருத்தல் வேண்டும்!

பென்சிலினுக்கு நிகர் வெள்ளைப் பூண்டே!

நோய்களைப் பரப்பும் விஷக் கிருமிகளை, பென்சிலின் மருந்தைவிட, வெள்ளைப்பூண்டு மிக வேகமாகக் கொல்லுவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இதனல்தான் வெள்ளைப் பூண்டை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு நோய்கள் அவ்வளவாக வருவதில்லை.

கடைப்பிடிப்பதற்கு எளிமையான இவ்விதிகளைத் தவருமல் மேற்கொண்டால் பெரும்பான்மையான நோய்களைத் தவிர்த்து விடலாம்.

உடம்பின் மீது எப்போதும் அக்கரை கொள்ள வேண்டும். பலருக்கு நோய் வரும்போது தான் தன் உடம்பைப் பற்றிய நினைப்பே வரும்! இளம் வயது முதலே உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும். உங்கள் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்காவிடின் அது உங்களை மட்டும் பாதிப்பதில்லை. உங்கள் சந்ததியினரையும் பாதிக்கும்! ஆரோக்கியமான பெற்றேர்களுக்குத் தானே ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் பிறக்க முடியும்!

நோய்க்கான காரணங்கள் :

உடலுக்குத் தேவையான அளவு ஊட்டச்சத்து கிடைக்காவிடின் சில நோய்கள் உண்டாகும். வைட்டமின் குறைவுகளால் ஏற்படும் 'பெரிபெரி' ஸ்கர்வி போன்றவை இவ்வித நோய்களே!

நச்சுப் பொருட்கள் உடலினுள் புகுவதால் சில நோய்கள் உண்டாகின்றன, உதாரணமாக தீக்குச்சி செய்யும் இடங்களில் பணிபுரிவோர்கள் உடம்பில் பாஸ்பரம் நஞ்சு கலந்து அதனுல் நோய் ஏற்படுவதுண்டு.

தீய பழக்க வழக்கங்களால் சில நோய்கள் உண்டாகின்றன புகைப்பிடிப்பதாலும் மது அருந்

துவதால் உடல் ஆரோக்கியம் கெட்டு பலவித நோய்கள் ஏற்படுவது எல்லோரும் அறிந்ததே!

மேலும் சில நோய்கள் பாக்டீரியா, வைரஸ் அமீபா, போன்றவற்ருல் உண்டாகின்றன.

நீரின் மூலம் சில வியாதிகள் பரவுகின்றன.

காற்றின் மூலம் சில வியாதிகள் பரவுகின்றன. இவை தவிர மனம் சஞ்சலமுற்று இருப்பதாலும் வியாதிகள் விளைகின்றன.

இவற்றைத் தவிர, பிறக்கும் போதே உள்ளுறுப்புக்களில் ஏதேனும் கோளாறுடன் பிறப்பதாலும் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த ஒரு காரணத்தைத் தவிர மற்றவை எல்லாம் தவிர்க்கக் கூடியவையே!

நோய்க் கிருமிகள்:

நோய்க் கிருமிகள் மனிதனின் பரம விரோதிகள். இவை வெகு வேகமாக பெருகுகின்றன. இவற்றினுல் தொற்று நோய்கள் உண்டாகி எண்ணற்றோரின் உயிரைக் குடிக்கின்றன. விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தின் விளைவாக, இவற்றின் ஆதிக்கம் ஒடுக்கப்பட்டாலும், இன்னமும் சில இடங்களில் தொற்று நோய்க் கிருமிகளின் ஆதிக்கம் இருந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

ஆறு, குளம், கிணறு இவற்றின் நீரிலும் தெருப்புழுதியிலும் தூசியிலும் மண்டிக் கிடக்கும் இந்நச்சுக் கிருமிகள் நம் உடலினுள் புகுந்துவிடாதபடி நாம் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

சுகாதாரம், உடற்பயிற்சி, சரியான உணவு முறை ஆகியவற்றின் மூலம் நோய்களை விலக்கி ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழலாம்.

அழகும் ஆரோக்கியமும்

முகப்பூச்சு சாதனங்கள் பலவும் மலிந்துவிட்ட இந் நவநாகரீக உலகில் அழகு என்பது மேல் பூச்சுக்களில்தான் இருக்கிறது என்பது பலருடைய எண்ணம்! உண்மையில் அழகு என்பது மன ஆரோக்கியமும், உடல் ஆரோக்கியமும் சேர்ந்ததே அன்றி, வெளிப்பகட்டல்ல என்பதைப் பலர் புரிந்து கொள்ளவில்லை.

ஏற்கனவே பலமுறை கூறியிருப்பது போல் உடல் ஆரோக்கியமும் மன ஆரோக்கியமும் ஒன்றுக்கொன்று சங்கிலித் தொடர்புடையவை இவை இரண்டும் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுபவை இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள கனிகள்!

"இருப்பதை விட்டு விட்டு, பறப்பதன் மேல் ஆசைப்படுவது" மனித இயல்பாக இருக்கிறது! இல்லை எனில், அருமையான கனிகள் மூலம் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணமல், மேல்ப் பூச்சுக்களை நாடுவோமா?

முகப்பரு போக்க ஒரு க்ரீம், தோலின் நிறத்தை வெண்மையாக்க ஒரு க்ரீம், முடி வளர ஒரு தைலம், பசியெடுக்க ஒரு மாத்திரை ஜீரணிக்க இன்னொரு மாத்திரை, தூக்கம் வர ஒரு மாத்திரை தூக்கத்தை தடுக்க ஒரு ஊசி என்று இப்படி செயற்கை மருந்துகளை நாடி அலைந்து கொண்டிருக்கும் பலரும், சிறிது அவர்கள் கவனத்தைத் திருப்பி கனிகளின் மீது செலுத்தினர் களானல், கனிகளின் பெருமை என்னவென்று புரியும்!

உடல் எந்த நோய் நொடியும் சுணக்கமும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக இருப்பின் இயற்கையாகவே அழகுடையவர்களாக விளங்கலாம்!

திராட்சை, ஆரஞ்சு ஆப்பிள் ஆகிய பழங்கள் உடலில் ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்தி, இரைப்பை சிறந்த முறையில் தன் பணியைச் செய்து உடலுக்கு மிக சுத்தமான ஆரோக்கியமான இரத்தத்தை உண்டு பண்ண உதவுகின்றன.

மேனிக்கு வெண்மை நிறம் ஊட்டி வனப்பை அளிப்பதில் வல்லது பப்பாளிப் பழம். நன்கு பழுத்த பப்பாளிப் பழத்திலி

தொடர் தும்மலைக் கட்டுப்படுத்தும் முதலுதவி!

இழைத்த சந்தனத்தை துணியில் முடிந்து கொண்டு அடிக்கடி முகர்ந்து வருவதினலும் அதி தும்மல் தீரும்.

பயனுள்ள சித்த மருத்துவம்!

உலகில் அனைத்தும் ஆண், பெண் சேர்க்கையினால் இயங்குகின்றன என்ற தத்துவத்தை உணர்ந்த ஞானிகள், என்ற சித்தர்கள், மக்களுக்கு வரும் நோய்களைத் தீர்க்கவும், ஆண், பெண் மருந்துப் பொருட்களைச் சேர்த்து மருந்துகள் தயாரித்தனர்.

நவ பாஷாணங்கள், நவ உப்புக்கள், நவ உலோகங்கள், நவ ரத்தினங்கள் போன்றவற்றை மருந்துகளாக்கிக் கொடிய வியாதிகளான குஷ்டம், க்ஷயம், புற்று நோய் போன்றவற்றை குணப்படுத்துவதற்கு உதவியிருக்கின்றன என்று கூறப்படுவது சித்த மருத்துவம்.

எனவே, சித்த மருத்துவம், எந்த நாளைக்கும் பொருந்திய மருத்துவம். எவ்வகை புதிய விளைவுகளும் உண்டு பண்ணாத மருத்துவம். இதை நம்முன்னோர்களைப் போல் நம்பிக்கையுடன் பயன்படுத்தினால் நீடிய ஆயுளுடனும், நல்ல உடல் வலிவுடனும் வாழ்வது திண்ணம்.

—அமரர் டாக்டர் சிற்சபை.

ருந்து ஒரு துண்டு நறுக்கி, அதன் சதைப்பற்றை முகத்தில் தேய்க்க, சுருக்கம், கருமை, அழுக்கு ஆகியவை நீங்கி முகம் பொலிவு பெறும்.

உடலுக்கு உரம் ஊட்டி, ஆரோக்கியமும் வனப்பும் அளிப்பதில் மிகச் சிறந்தது ஆப்பிள். இதில் பாஸ்பரஸ் உள்ளதால் மூளைக்கும் சிறந்த நண்பனாகும்.

உடல் உழைப்பு இன்றி மூளை உழைப்பு மட்டும் செய்வோருக்கு மிகவும் ஏற்ற பழம் ஆப்பிள் அவர்களுடைய இரைப்பையின் மந்த தன்மையைப் போக்கி ஒழுங்காகப் பணிசெய்யத் தூண்டுவதோடு, மூளைக்கும் உடலுக்கும் தேவையான சக்தியை அளிக்கிறது.

திராட்சையும் ஆரஞ்சும் பலவீனத்தைப்போக்கி, உடலுக்கு வலுவூட்டக் கூடியவை, ஒரு டம்ளர் ஆரஞ்சு பழச்சாறு களைப்புற்ற உடலுக்குப் புத்துணர்வூட்டக் கூடியது.

எலுமிச்சம் பழச்சாறு முகப் பருக்களை போக்கக்கூடியது.

உடலை ஆரோக்கியமாகவும் அழகாகவும் வைத்திருக்க உதவும் கனிகளின் துணையுடன ஆரோக்கிய ரதத்தில் ஆனந்தமாகப் பயணம் செய்வீர்களாக!

சித்த மருத்துவச் செம்மல் மறைவு குறித்துப் பாடிய இரங்கற்பா

[மு. அ. கலைமணி இளங்கோ, M.A., B Ed.,]

பார்த்தவர் எல்லாம் பரிதவிக்கும் செய்தி
கேட்டவர் எல்லாம் திகைக்க என்ன
நாட்டத்தி னால்எமன் எடுத்தானோ அவ்வுயிரை
பாட்டுத் திறத்தாலே பாலித்தான் பாரதி
நாட்டு மருத்துவத்தில் சித்தத்தை நாட்டினான்
சித்த மருத்துவச் செம்மல் இவன் தம்
வீட்டு மக்கள் எல்லாம் விம்மலுடன்
வேதனையை மறைத்திருக்க நாங்கள் எந்த
மருத்துவரை நாடுவது என்றே நாட்டு
மக்கள் புலம்புவதைக் கேட்டிலையோ பெருமானே!
சின்ன வயதினிலே சிந்தையைச் சித்தத்தில்
எண்ணி முனைந்து கற்ற தெல்லாம்
வண்ண வடிவில் வகையாய் வடித்திட்டு
வாட்டமுற்ற நோயாளியின் மனமறிந்து உடல் நலமறிந்து
நீர்தரும் மருந்தின் திறன்தான் என்னே!
பொருளற்ற வறியவரிடம் மூழுமனதோடு பணமின்றி
கனிவோடும் பரிவோடும் பண்போடும் பக்குவமாய்
வலிகுறைந்து முகமலர்ந்து மகிழ்வோடு வாழ்த்தியதைக்
கண்ணாரக் காணப் பெற்றோர் எத்தனைபேர்?
இயற்கை மருத்துவத்தின் இணையில்லாச் சிறப்பை
செயற்கை உலகிற்கு சவாலாய் மாற்றிய
சிந்தனை பேரறிஞர் அண்ணாவே வியந்தாரே
தஞ்சையிலே தோன்றி தரணிபுகழ் ஏற்று
காஞ்சியிலே காலம் எல்லாம் காலனையே
காலம் ஆக்கிய காவலனே! சித்த
மருத்துவத்தின் காவலனே! உம்காவலிலே உயிரிருந்தால்
தம்தொழில் நசிந்து விடுமோ யென்றெண்ணி
போகாத உம்முயிரை பொல்லாத காலனவன்
தாயென்று கேட்டதால் தந்தாயோ வள்ளலே!
காலம் கடந்தாலும் க வலனே நின்பெருமை
ஞால மெல்லாம் கடந்து நிற்கும்.

மேகப்பிணி விலக்கி

(Anti-Syphilitie Sexually Transmitted diseases)

[மருத்துவர். S. கிருஷ்ணமூர்த்தி, B.A., R.I.M.P. தாராபுரம்]

பால்வினை நோய்களை நீக்கும் சில முக்கியமான மூலிகைகள் :

1. சிவனார் வேம்பு
2. சேரங்கொட்டை
3. சிறு அம்மான் பச்சரிசி
4. பறங்கிப் பட்டை
5. ஓரிதழ்த் தாமரைப்பூ
6. சிறுசெருப்படை
7. நீரடி முத்து
8. புங்கு
9. வேம்பு
10. அறுகம்புல் முதலியன.

பயன்படும் விதம் :

1. சிவனார்வேம்பு :— இதன் வேரை நல்லெண்ணெயில் இட்டுக் காய்ச்சி மேகப் பிணிகளுக்கு மேலே பூசிவரக் குணமாகும், அல்லது சிவனார் வேம்பு பொடிசெய்து வெண்ணெயில் குழைத்து மேகப் பிணியால் வரும் கட்டிகளுக்கும், வீக்கங்களுக்கும் பற்றிடலாம்.

2. சேராங்கொட்டை:- இதிலிருந்து எடுக்கும் குழித்தைலம் படை, பெரு நோய் சொறி, சிரங்கைப் போக்கும்.

3. சிறு அம்மான் பச்சரிசி:— இதன் பாலை இலிங்கத்திற்குத் தடவி உலர்த்திப் பிறகு அப்பாலால் சுருக்கிட இலிங்கம் கட்டும். இதை மேகப்பிணிகளுக்கு அரிசி எடை தேனில் கொடுக்க நல்ல பலன் கிடைக்கும். (கைகொண்டது)

4. பறங்கிப்பட்டை:— இதனைக் குடிநீர், பதங்கம், சூரணம் செய்து மேகப் பிணிகளுக்குத் தரலாம். இதன் லேகியம், இரசாயனம் ஆகியவற்றைப் புண்,

---

பிளவை. மேகநோய் பகந்தரப் புண் இவைகளுக்கு கொடுக்க நீங்கும்.

5. ஓரிதழ்த் தாமரைப்பூ:— இதன் மலர் 6 கிராம், இலைத் தளிர் 6கி. இவ்விரண்டையும் நன்றாக அரைத்து, அந்த 200 மி.லி. காய்ச்சிய பாலில் கலந்து காலையில் மட்டும் 10 நாட்கள் கொடுக்க மேகப் பிணிகள் விலகும்.

6. சிறுசெருப்படை:— சிறு செருப்படி, வேம்பின் பட்டை, பொன்னாங்காணி இவைகளின் சாற்றுடன் தேன் கூட்டிக் கொடுக்க மேகப் பிணிகள் நீங்கும்.

7. நீரடிமுத்து:— இதன் பருப்பை தயிரில் ஊறவைத்து காடியில் குழைத்த உடம்பில் தடவி குளிக்க மேகப்பிணிகள் நீங்கும்.

8. புங்கு:— இதன் பூவை 1400 மி.கி. எடுத்து வேண்டிய அளவு நெய்விட்டு வறுத்துத் தூள் செய்து கொண்டு, ஒரு சிட்டிகை அளவு 40 நாள் உண்ண மேகம் இருபதும் தீரும்.

9. வேம்பு:— இதன் பிசினை உலர்த்திச் சூரணித்து 2 முதல் 4 கிராம் வரை மேகப்பிணிகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

10 அறுகம்புல்:— அறுகம் புல் தைலததை வெளிப் பிரயோகமாகப் பயன்படுத்த மேகப் பிணிகள் விலகும்.

அன்றாட வாழ்க்கையில் மஞ்சளின் மகிமை

[Rtn. Dr. சி. தங்கதுரை]

மங்கையருக்கு மங்கலத்தைக் குறிக்கும் மஞ்சள், மருத்துவர்கையில் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. கஸ்தூரிக்கு என்னென்ன குணங்கள் உண்டோ, அத்தனை குணங்களும் மஞ்சளுக்கும் உண்டு. ஆனால் கஸ்தூரி ஒரு பங்கு கொடுக்க வேண்டிய இடத்தில் மஞ்சள் நான்கு பங்கு கொடுக்க வேண்டும்.

விஷக் கிருமிகளைக் கொல்வதற்கு எப்படி பினயில் டெட்டால் போன்றவற்றை, இக்காலத்தில் உபயோகிக்கின்றனரோ! அதுபோல நமது முன்னோர்கள் விஷக்கிருமிகளை அகற்ற மஞ்சள் நீரை அதிகமாக உபயோகித்து வந்திருக்கின்றனர்.

விஷபேதிக் காலத்திலும், அம்மை நோய்க் காலத்திலும் மஞ்சள் நீரை, வீடெங்கும் தெளிப்பதும் வாசற்படிகளில் நனைக்கப்பட்ட துணிகளை கட்டுவதும் அவ்விஷக் கிருமிகளைப் பரவாது தடுப்பதற்காகவே ஆகும்.

மஞ்சள் நீர் தெளித்தால் அம்மையில் காணும் கிருமிகள் விஷபேதிக் கிருமிகள், விஷக் கிருமிகள், மாத விலக்கு காலத்தில் காணும் விஷக்கிருமிகள், நாசபடையும். ஈக்களின் கால்களில் ஒட்டி நோய்களைப் பரவச் செய்யும் கிருமிகளும் மஞ்சள் வாசனையால் அணுகாது.

மஞ்சளின் அடிபாகம் அதிக எண்ணெய் பசை உடையது. கிளை மஞ்சளில் எண்ணெய் குறைவு. ஆகவே கிளை மஞ்சள் கிழங்கை வேகவைத்து, உண்ணும் காய்கறிகளில சேர்த்து பயன்படுத்துகின்றோம்.

உணவுப் பொருட்களில் மஞ்சள் பொடி போடுவது நிறத்திற்

ஒரு செய்தி !

"சித்த மருத்துவ' மாத இதழுக்குக் கட்டுரை எழுதும் அன்பர்கள் சுருக்கமாகவும், இரண்டு பக்கத்திற்கு அடங்கும்படியாகவும் எழுதி அனுப்புக. தன்னுடைய 'பாஸ்போர்ட்' போட்டாவையும் அனுப்பிவைக்குமாறு கேட்டுக்கொளளுகிறேன்.

இப்படிக்கு,
உதவி ஆசிரியர்.

காகப் எனப் பலர் நினைக்கின்ருர்கள். மஞ்சள் பொடி நிறத்திற்காகப் போடுவது அல்ல. காய்கறி கீரைகளில் உள்ள விஷக் கிருமிகள் நாசம் அடைய செய்வதற்கு நமது உணவுப் பண்டங்களில் தவருமல் பயன்படுத்தி வருகின்ருேம்.

ஊன் உணவு தயாரிப்போர் தவருமல் மஞ்சள் தூளை பயன்படுத்துவது விஷக் கிருமிகளைத் தடுப்பதற்காகவே ஆகும். மூட்டைப் பூச்சியை அகற்றுவதற்கு மஞ்சள் பொடியும், நல்லெண்ணெயும் சேர்த்து தூபம் போட மூட்டைப்பூச்சி நாசமடையும்.

கட்டிகளுக்கும் வீக்கம் கண்ட இடங்களுக்கும் இரத்தம் கட்டிக் கொண்ட வீக்கத்திற்குப், அடிபடுவதால் ஏற்படும் விக்கத்திற்கும் மஞ்சள் பற்று மிக நல்ல பயனைத்தரும். எல்லா இரணங்களையும் அலம்பி சுத்தப்படுத்தப்படுவதற்கு மஞ்சள் கிஷாயம் மிக நல்ல பயனளிக்கும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் கர்ப்பப்பை இரணங்களுககு மஞ்சள் கிஷாயத்தை டுஷ் பீச்சுவதால் நல்ல குணம் ஏற்படுகிறது. மஞ்சளை சுட்டுப் புகையை முகர்ந்தால் சளிப்பு (நீர்க்கொள்ளுதல்) நீங்கும். மஞ்சள் பொடியைப் பசும்பால் கறந்த நுரையுடன் சேர்த்து சாப்பிட உஷ்ண இருமல், தொண்டைப்புண் நீங்கும்.

மஞ்சள் சாயம் போடுவதற்கும் வண்ணத்திற்காகவும் மஞ்

அகத்தியர் மருத்துவமனையில் நடைபெறும் ஆகஸ்டு மாத நிகழ்ச்சிகள்

✷ சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர் சிற்சபையின் சித்த மருத்துவப் பேரவை

வியாழன் தோறும் மாலை 5 முதல் 6-30 மணி வரை "சித்த மருத்துவச் சிறப்புகள்" என்றும் பொருள் பற்றி அறிஞர்களின் சிறப்புரைகள்.

✷ உலக சமுதாய சேவாசங்கம் மனவளக்கலை மன்றம்

(அரங்கராஜபுரம் கிளை)

ஒவ்வொரு வியாழன் மாலை 6-30 முதல் 8 மணிவரை குண்டலினி யோகப் பயிற்சி கற்றுததரப்படும். ஆசிரியர்கள் அருள் நிதி: பிரபாகர் பத்ரி அவர்கள். அருள்நிதி: பழனியப்பன் அவர்கள்.

✷ ஞாயிறு தோறும் காலை 7-30 முதல் 8-30 வரை எளிய உடற்பயிற்சி கற்றுத்தரப்படும். ஆசிரியர்:- அருள்நிதி. டாக்டர். இரத்தின குமார் அவர்கள்.

✷ ஒவ்வொரு மாதமும் 20ந் தேதியன்று காலை 8 மணிமுதல் 12 மணி வரை, மாலை 4 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரை டாக்டர் சிற்சபை அவர்களின் நினைவாக-இலவச சித்த மருத்துவம் அளிக்கப்படும்.

சள் உபயோகப்படுகிறது கஸ்தூரி மஞ்சள் என்பது வாசனை உடையது. இது தைல வகைகளில் சேர்க்கப் படுகிறது இது மாத்திரைகள் செய்யும் முறைகளில் சேர்க்கப் படுவதுண்டு.

கஸ்தூரி மஞ்சள், வெள்ளை மிளகு, நெல்லிவற்றல் வேப்பங் கொட்டை, கடுக்காய்த்தூள் இவைகளை சமனாய் இடித்துத் தூள் செய்து, பாலில் கலந்து கொதிக்க வைத்து தலைக்குத் தேய்த்து, தலை முழுகுவது உண்டு. இதைப் பஞ்ச கல்பம் என்று சொல்வார்கள்.

பெண்கள் பூப்படைந்தகம் மஞ்சள் நீரை தலையில் கொட்டு வது வழக்கம். இப்படிக் கொட்டுவதால் பூப்பின் விஷ மும் துர்நாற்றமும் நீங்கும்.

மஞ்சள் கிஷாயம் :

1 படி தண்ணீர், 175 கிராம் கரி மஞ்சள் இரண்டையும் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து ½ படியாகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டிக் கொள்வது மஞ்சள் கிஷாயமா கும்.

எந்த மருந்திற்கும் ஆருத நீடித்த இரணங்கள், எலும்பு தெரியக் கூடிய இரணங்கள், தயிர் போன்ற சீழ் உடைய சிலந்திப்புண்கள் போன்றவற் றிற்கு மஞ்சள் கிஷாயத்தை விட்டு, இரணத்தை அலம்பி வேப்பிலையும் சம அளவு களி மண்ணும் சேர்த்து அரைத்து, கலவையில் சிறிது மஞ்சள்த் தூளையும் சேர்த்துப் பிசைந்து இரணத்தின்மீது வைத்து கட்டு கட்டி வர மிக விரைவில் புண் கள் ஆறிவிடும். இதற்கு ஈடாக எந்த மருந்தையும் சொல்ல முடியாது.

கடுக்காய்

டாக்டர்.
அகத்தியன்

கடுக்காய் அபயன், அரிதகி தேவி, சேதகி, ரோகணி, அமிர்தம், ஏமவதி, சிவா என்று பல பெயர்களில் அழைக்கப்படுகின்றது.

இது நூறு அடி உயரம் வரையில் வளரக்கூடியது. இந்தியாவிலும், இலங்கையிலும் முக்கியமாக பயிரிடப்படுகின்றது.

சாதாரணமாக இந்த சேதகி என்ற கடுக்காய் மரத்தின் கீழ் யார் போய் நின்ருலும், உட்கார்ந்தாலும் பேதியாகும். கையிலிருந்தாலும் பேதியாகும் தன்மையுடையது.

அபயன் என்ற கடுக்காய் வகையை, சாப்பிட்டால், வாசனையினுல், தொடுவதினுல், பார்ப்பதினுல் பேதியாகும்.

செங்கடுக்காய் என்ற வகையானது காசநோய்களைத் தாக்கும், தேகம் பொன்னிறமடையும்.

வரிக்கடுக்காய் என்ற வகையானது தேகத்திற்கு அழகையும், விந்தையும் விருத்தி செய்யும் தன்மையுடையது.

பால் கடுக்காய் என்ற வகையானது அழகையும், பலத்தையும் கொடுக்கக் கூடியது.

இதனுடைய பழத்தின் சரியான பருவமானது மஞ்சள் நிறமுள்ளதாயிருக்கும். கொட்டையுடன் சதைப்பற்றும் அதிகமாயிருக்கும். இதனுடைய சுவை துவர்ப்புள்ளதாயிருக்கும். இதனுடைய குணமானது ஆயுள் விருத்தியையும், இந்திரிய பலத்தையும் ஞாபக சக்தியையும் அதிகப்படுத்தும்.

கடிக்காய் பிஞ்சானது மலச்சிக்கலைப் போக்கும் தன்மையுடையது. மூல வியாதியால் ஏற்படும் ஆசனக் கடுப்பும் நீங்கும்.

இந்த கடுக்காய் இருதய நோய், இரத்தமூத்தம், கண் நோய்கள், காமாலை குன்மம், கோழை கட்டுதல், நாவறட்சி மார்பு நோய், வயிற்றுப் பொருமல், விக்கல், இருமல், கிரந்தி பவுத்திரம், வயிற்றுக்கட்டி, வாய்ப்புண் முதலியவை நீங்கும். இரத்த பீனிசம், நரை திரை நீங்கும்.

அஜீரணமுள்ளவர்கள், மெலிந்தவர்கள், பித்தம் அதிகரித்தவர்கள், கர்ப்பிணிகள், மது பழக்கமுடையவர்கள், தாகம் அதிகம் உள்ளவர்கள் ஆகியவர்கள் கடுக்காயை உபயோகப் படுத்தக்கூடாது.



பதிவு எண்: 75511/89 U 2 அஞ்சல் பதிவு எண்: 1

சாதாரணமாக ஒரு மனிதன் பத்து டெசிபில் வரை உள்ள ஒலியைக் கேட்கலாம். ஆனால், இக்கால மாணவர்கள் காதில் அணிந்து கொண்டு கேட்கும் வாக்மேன் என்னும் டேப்ரிக்கார்டரில் 80 டெசிபில் முதல் 100 டெசிபில் வரை ஒலியைக் கேட்கலாம். இம்மாதிரி கருவியை காதில் தினமும் வைத்துக் கேட்டால் சில மாதங்களில் காது செவிடாகிவிடும் என்பதை அமெரிக்காவில் கண்டுபிடித்து உள்ளனர்.

பளுத்தூக்கும் போட்டி கலந்துகொள்ளும் வீரர்களு அழகு போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் வீரர்களும், தன் உடலில் அழகாக இருப்பதற்காக "Anabolic Steroids" என்ற மாத்திரைகளை உபயோகப்படுத்துகின்றனர். இதன் மூலமாக கல்லீரல் புற்றுநோய், முடி உதிர்தல் ஆண்களுக்குப் பெண்மைத்தன்மையும், பெண்களுக்கு ஆண்மைத் தன்மையும், மனநோய்களும் ஏற்படுகிறது என்று அமெரிக்காவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

உலகம் சுற்றும் மருத்துவர்

கருவுற்றிருக்கும் தாய் மதுபானங்களை உபயோகித்து வந்தால் அக்குழந்தையானது மூளை வளர்ச்சி குறைவுள்ளதாகவும் விகாரமான முகம் உள்ளதாகவும் இருதயவியாதி உள்ளவையாகவும், கண்கள் கோளாறு, ஆண், பெண் மர்ம உறுப்புக் கோளாறு, கை, கால்கள் கோளாறு இவைகள் எல்லாம் உள்ளதாக பிறக்கும். ஆஸ்திரேலியா நாட்டில் உள்ள விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.,

மாரடைப்பு நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும், வந்த பிறகு மருந்துகளும் அறுவை சிகிச்சை முறையும் எல்லா நாடுகளிலும் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். தினமும் 30 வேர்க்கடலைகளை சாப்பிட்டுவந்தால்மாரடைப்புநோயைத் தடுக்கலாம் என்று அமெரிக்காவில் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

இக்காலத்தில் கண், இருதயம், கல்லீரல், நுரையீரல், குண்டிக்காய் போன்ற உறுப்புகளுக்கு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து வருகிறார்கள் மண்ணீரல். குடல், இரத்தக் குழாய் போன்ற உறுப்புக்களுக்கும் மாற்று அறுவை சிகிச்சையைப்பற்றிய ஆராய்ச்சி நடந்து வருகிறது. ஆனால் மனித மூளைக்கு இதுபோல் முடியுமா? என்பது கேள்விக்குறியாகும்?

புகை பிடிப்பதால் காசநோய் புற்றுநோய், இரத்த அழுத்தம், இருதயவியாதி இவையெல்லாம் வருகிறது என்று கேள்விப்படுகின்றோம். தற்போது சீனாவில் "குவாண்டா இயான் லிங்" என்ற ஒரு மருந்தைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இதன் மூலமாக ஐந்தே நாட்களில் புகைபிடிக்கும் பழக்கம் நிறுத்தப்படுகிறது.

நிறுவனர்: அமரர். டாக்டர் ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்[டர்] சி. அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் சி. தங்க[த்]துரை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.